**SCREEN KICK SPEED PROFILE OF MTS AL-KAUSAR
PEKANBARU EXTRACURRICULAR
PENCAK SILAT STUDENTS**

Zul Irfan, Ramadi, Ardiah Juita

zul.irvan3618@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com. ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 822-8409-3070

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This research aims to find out how fast. Sickle Kick for Extracurricular Pencak Silat Students at MTS Al-Kausar Pekanbaru. This research is classified as a quantitative descriptive research type. The location of this research was carried out at the MTS AL-Kautsar Kota field, Pekanbaru, Riau Province. The technique used is direct observation of the research object to obtain information about problems occurring in the field. The instrument for this research is the sickle kick speed test. This test aims to determine the level of sickle kick speed ability of extracurricular pencak silat students at MTS Al - Kausar Pekanbaru. Based on data analysis, a score of 25 and above is included in the very good category for two (2) people or 6.67%, with a score of 20 -24 included in the good category were twenty-three (23) people or 76.6%, for scores 17-19 in the Fair category there were 4 people or 13.3%, for 15-16 in the poor category one (1) person or 3.33%. And for the very poor category with a score of 14 or below, there is none or 0%. Based on the results of this analysis, it can be concluded that the sickle kick ability possessed by MTS AL-KAUTSAR Pekanbaru pencak silat students is in the good category on average with a percentage of 76.6%.*

Keywords: *Pencak Silat Sickle Kick Speed Profile*

PROFIL KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTS AL-KAUSAR PEKANBARU

Zul Irfan, Ramadi, Ardiah Juita

zul.irvan3618@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 822-8409-3070

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTS Al-Kausar Pekanbaru. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan MTS AL-Kausar Kota, Pekanbaru, Provinsi Riau. Teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang terjadi di lapangan. Instrument penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MTS Al – Kausar Pekanbaru Berdasarkan analisis data skor sebesar 25-ke atas termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak dua (2) orang atau sebesar 6,67%, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik sebanyak dua puluh tiga (23) orang atau sebesar 76,6%, untuk skor 17-19 di dalam kategori Cukup sebanyak 4 orang atau sebesar 13,3%, untuk 15-16 di dalam kategori kurang ada satu (1) orang atau sebesar 3,33 %. Dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14-ke bawah tidak ada atau sebesar 0 %. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh siswa pencak silat MTS AL-KAUSAR pekanbaru masuk dalam rata-rata kategori baik dengan persentase 76,6 %.

Kata Kunci: Profil Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.(KEMENPORA, 2007)

Olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga. Serta dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, mengurangi stress dan lain-lain.

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah. Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan-perguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki rumpun melayu termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

Tendangan sabit bagi pesilat dalam kategori tanding merupakan suatu teknik yang harus dikuasai oleh pesilat agar memperoleh poin yang tinggi, karena tendangan yang masuk ke lawan sewaktu menyerang akan mendapatkan dua poin. Bahkan lemahnya tendangan sabit atlet Pencak silat akan menimbulkan kerugian dalam pertandingan, karena akan berpotensi memancing serangan balik dari lawan (Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, 2021) Serangan dengan menggunakan tendangan sabit haruslah dilakukan dengan *power* dan kecepatan Hayati & Endriani (2021). Tendangan sabit yang terukur dan terarah ke lawan tentunya membutuhkan pelatihan yang tidaklah sebentar. Atlet harus terus menerus berlatih teknik ini agar sempurna.

Sedangkan menurut Lubis “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu tehnik tendangan yang lintas gerakannya membentuk garis setengah lingkaran atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam.(Lubis, 2004)

Kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat membutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan teknik sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terdapat unsur-unsur yang menentukan kecepatan tendangan sabit dengan

harus memperhatikan kondisi dan perkembangan teknik yang telah dimiliki sebelumnya. Sehingga diperlukan program latihan yang baik terutama tentang set, repetisi, intensitas dan *recovery* pada saat latihan.

Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan kordinasi. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Selain itu tendangan sabit juga memerlukan kekuatan otot *power* yang besar agar mendukung gerakan menjadi optimal, untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya. Tujuannya adalah agar diperoleh hasil tendangan yang benar-benar optimal, karena metode latihan tendangan sabit yang selama ini diterapkan belum mengarah pada kecepatan tendangan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTS Al-Kausar Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan MTS AL-Kautsar Kota, Pekanbaru, Provinsi Riau. Teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang terjadi di lapangan. Instrument penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MTS Al – Kausar Pekanbaru. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis uji T, maka terlebih dahulu dicari mean rata-rata dengan rumus:

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

Md = Mean

D = Devisi Skor

N = Subjek pada sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat mts al kautsar. Sedangkan untuk analisis data berdasarkan tes kemampuan tendangan sabit mengambil objek pada 30 siswa mts al kautsar kota pekanbaru. Hasil yang di peroleh dari 30 siswa dengan waktu 10 detik sehingga diperoleh berapa banyaknya tendangan sabit yang di dapatkan. Maka skor sebesar 25 ke atas termasuk dalam kategori baik sekali, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik, pada skor 17-19 di dalam kategori cukup, pada skor 15-16 di dalam kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14 ke bawah. Adapun data dari hasil penelitian dapat dilihat di tabel

Dari hasil skor sebesar 25-ke atas termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak dua (2) orang atau sebesar 6,67%, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik sebanyak dua puluh tiga (23) orang atau sebesar 76,6%, untuk skor 17-19 di dalam kategori Cukup sebanyak 4 orang atau sebesar 13,3%, untuk 15-16 di dalam kategori kurang ada satu (1) orang atau sebesar 3,33 %. Dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14-ke bawah tidak ada atau sebesar 0 %. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh siswa pencak silat MTS AL-KAUTSAR pekanbaru masuk dalam rata-rata kategori baik dengan persentase 76,6 %.

Dalam pelaksanaan tes kecepatan tendangan sabit peserta dituntut untuk melakukan tendangan sebanak-banyaknya selama 10 detik, sebab nilai terbaik dapat diperoleh dengan banyaknya tendangan yang dilakukan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pertandingan adalah penguasaan teknik serangan, salah satunya yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit yang dilakukan dengan cepat akan menghasilkan kekuatan maksimal sehingga diharapkan memperoleh nilai dengan serangan tersebut. Kecepatan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hariono (2007: 73) memaparkan bahwa “Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya ledak”. Seperti yang kita ketahui bahwa faktor-faktor tersebut berkembang dengan baik dimasa-masa remaja.

Untuk dapat memperoleh nilai dalam pertandingan pencak silat, pesilat harus dibekali dengan teknik serangan dan belaun yang baik. Hal ini karena prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan belaun (Dailami & Jatmiko, 2018: 3). Pada pertandingan pencak silat dapat menggunakan bermacam-macam teknik serangan untuk menjatuhkan lawan. Adapun serangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit. Hal ini karena tendangan sabit dipandang lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Munas IPSI XII, 2012: 26). Untuk melakukan serangan seperti yang dijelaskan dalam Munas IPSI XII, maka diperlukan adanya kecepatan. Berkaitan dengan kecepatan, Sukadiyanto (2002: 108) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Pada masa remaja terdapat lima perubahan khusus yang terjadi yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (Jannah, 2016: 248). Sehingga dimasa remaja, pesilat perlu dilatih teknik serangan yang baik dan benar agar pesilat dapat memanfaatkan kekuatan dan stamina tubuh yang melimpah untuk mendapatkan prestasi.

Penguasaan teknik serangan dan kecepatan dalam pertandingan pencak silat menjadi bekal bagi pesilat untuk mengikuti pertandingan dan modal untuk meraih prestasi bertanding yang maksimal. Prestasi yang maksimal akan menjadi bagian terpenting dalam proses latihan pencak silat selain untuk meningkatkan dan memperbaiki teknik serangan yang kurang.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, kecepatan tendangan sabit pesilat ekstrakurikuler pencak silat mts al kautsar tahun 2024 berada pada kategori baik dan cukup. Selanjutnya, hal ini dapat memberikan pertimbangan terhadap pelatih agar dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan dalam melakukan serangan. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi pandangan bagi pelatih untuk merancang teknik dan taktik serangan dalam pertandingan. Sehingga pesilat ekstrakurikuler pencak silat mts al kautsar dapat meraih prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan.

Keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat mts al kautsar saat melaksanakan tendangan sabit berada pada kategori baik. Satu hal yang paling mencolok pada tahapan pelaksanaan yakni pada perputaran kaki yang menjadi tumpuan pada saat gerakan tendangan. Putaran kaki yang dilakukan berkisar antara 45 sampai 90 derajat. Kemudian pada perputaran pinggul, badan, dan bahu terdapat siswa yang tidak melakukan putaran. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan mekanika, proses tendangan, dan keseimbangan yang dimiliki oleh para siswa. Keseimbangan pada saat melaksanakan tendangan sabit juga dipengaruhi oleh kaki tumpuan, beberapa siswa masih ditemukan menjinjit pada saat melaksanakan tendangan. Keseimbangan sendiri mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Keseimbangan yang baik berdampak pada posisi tubuh yang stabil sehingga kekuatan dan kecepatan menjadi maksimal kemampuan tendangan sabit akan meningkat (Kurnia et al., 2020).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah dipaparkan pada bab IV, maka di bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan bahwa Hasil yang diperoleh dari 30 siswa dengan waktu 10 detik sehingga diperoleh berapa banyaknya tendangan sabit yang di dapatkan. Maka skor sebesar 25 ke atas termasuk dalam kategori baik sekali, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik, pada skor 17-19 di dalam kategori cukup, pada skor 15-16 di dalam kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14 ke bawah.

Dari hasil skor sebesar 25-ke atas termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak dua (2) orang atau sebesar 6,67%, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik sebanyak dua puluh tiga (23) orang atau sebesar 76,6%, untuk skor 17-19 di dalam kategori Cukup sebanyak 4 orang atau sebesar 13,3%, untuk 15-16 di dalam kategori kurang ada satu (1) orang atau sebesar 3,33 %. Dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14-ke bawah tidak ada atau sebesar 0 %. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh siswa pencak silat MTS AL-KAUTSAR pekanbaru masuk dalam rata-rata kategori baik dengan persentase 76,6 %.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Untuk pesantren: hendaknya tetap menjaga kualitas tendangan sabit siswa ekstrakurikuler.
2. Untuk siswa: hendaknya megikuti semua program yang telah disediakan oleh pondok pesantren dan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh pondok pesantren dengan baik dan benar. Serta hendaknya siswa lebih semangat lagi dalam latihan silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006) . *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Aditya Rachman Yuliandi. (2011). Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa Timur. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT . Remaja Rosdakarya
- Beerkens, M., & Udam, M. (2017). Stakeholders in higher education quality assurance: Richness in diversity. *Higher Education Policy*, 30(3), 341-359.
- Chu, E, George, A. (2000). *Inside the FFT Black Box*. New York: CRC Press LLC.
- Erwin, Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Furqon, HM, & Muchsin D (2002). *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Gugun, Arief Gunawan. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Harsono (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT . Remaja Rosdakarya
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 84-88.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: University Sebelas Maret.
- IPSI, P. (2012). *Pedoman Pelaksanaan Wasit dan Yuri IPSI*. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Indonesia MUNAS 2012.
- KEMENPORA. (2007). *Undang-undang No 3. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: KEMENPORA

- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91-98.
- Rokhana, N. I., Idrus, I., Abdullah, A., Syahrudin, S., & Amalia, A. A. (2022). Perancangan Sport Center dengan Pendekatan Arsitektur Kontemporer di Kabupaten Jeneponto. *Journal of Muhammadiyah's Application Technology*, 1(1).
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Suharno. (2005). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.